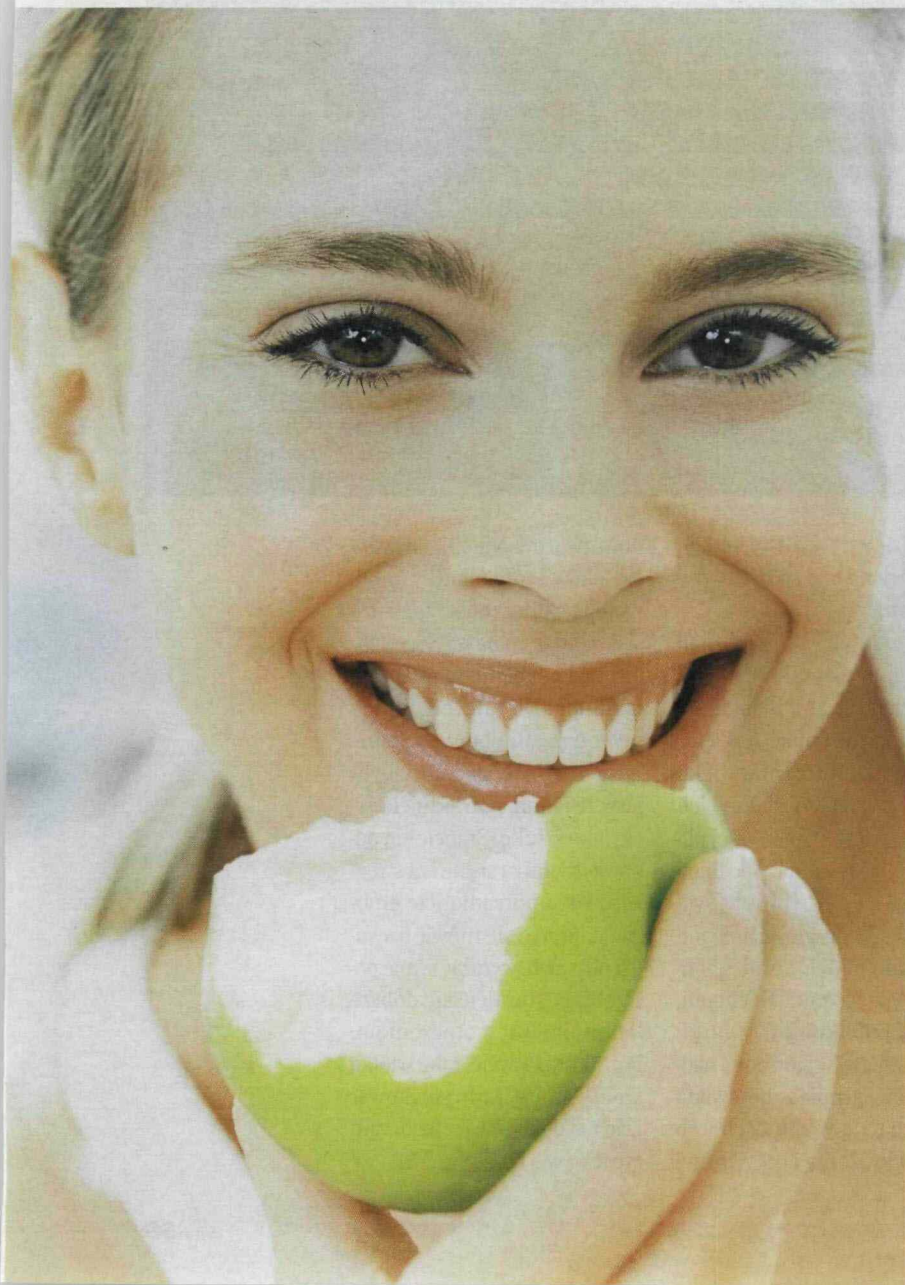


Zadbaj o szkliwo

Twarde jak żadna inna tkanka w naszym organizmie. A jednocześnie wrażliwe tak, że nawet dojrzałe, soczyste jabłko może je uszkodzić. Wyjaśniamy, jak to się dzieje oraz podpowiadamy, co robić, by zawsze mieć mocne i piękne zęby.

TEKST: MARZENA BARTOSZUK



TEST VITY

1. Czy codziennie jesz świeże owoce?

TAK **NIE**

2. Czy regularnie pijesz soki owocowe lub napoje gazowane?

TAK **NIE**

3. Czy myjesz zęby po każdym posiłku (przed upływem godziny od skończenia jedzenia)?

TAK **NIE**

4. Lubisz słodczyce i słodzone napoje i nie potrafisz ich sobie odmówić?

TAK **NIE**

Jeśli przynajmniej na jedno z powyższych pytań odpowiedziałas twierdząco, jesteś narażona na kwasową erozję szkliwa. To oznacza, że zawarte w słodczych i napojach cukry przekształcają się w jamie ustnej w kwasy, które uszkadzają (zmiękczenia) zewnętrzną powłokę chroniącą zęby. Jeśli wyszczotkujesz zęby w ciągu pół godziny od spożycia posiłku zawierającego dużo kwasów (owoce) lub cukrów (napoje gazowane), uszkodzenia szkliwa mogą być jeszcze większe! Koniecznie przeczytaj, jak się przed tym ratować!

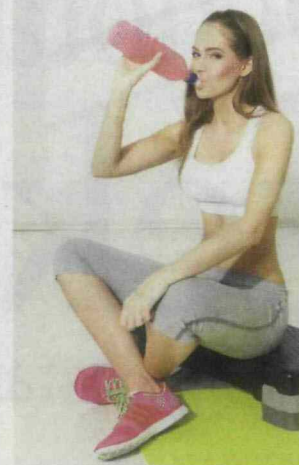
Szklivo wytrzymuje nacisk 300 kg a może je zniszczyć sok pomarańczowy? Jak to możliwe, skoro niektórzy otwierają zębami butelki lub rozgryzają orzechy i nic złego się nie dzieje? Wyjaśniamy zatem: to wpływ reakcji chemicznej – zawarte w owocach kwasy rozmiękczejają szkliwo. Dlatego przez około pół godziny po zjedzeniu owocowej przekąski czy wypiciu soku jest ono bardziej podatne na wszelkie uszkodzenia. Wówczas wystarczy umyć zęby zbyt twardą szczoteczką, by spowodować, że na ich powierzchni powstają mikrouszkodzenia. Pierwszą oznaką problemów może być pogłębianie się naturalnego koloru, czyli zęby stają się bardziej żółte lub niemal niebieskie (w zależności od tego, czy pierwotnie mamy je białe czy żółtawe). By temu zapobiec warto poznać (i stosować!) kilka podstawowych zasad. Oto rady lek. stom. Moniki Stachowicz z Centrum Leczenia i Profilaktyki Paradontozy w Warszawie.

Zapobiegaj

Żadne, nawet najskuteczniejsze metody nie zastąpią odpowiedniej profilaktyki. Już uszkodzone szkliwo samo się nie zregeneruje do tego stopnia, aby odzyskać swoje pierwotne właściwości, więc lepiej w porę zrezygnować z niektórych szkodliwych nawyków. Przede wszystkim nie wolno niepotrzebnie narażać zębów na niebezpieczne czynniki mechaniczne (np. gryzienie twar-

Uprawiasz sport? Przeczytaj koniecznie!

Niemieccy naukowcy, którzy przebadali triathlonistów i maratończyków odkryli że mają oni znacznie bardziej rozwiniętą próchnicę i większe uszkodzenia szkliwa niż osoby, które sportów nie uprawiają. Zdaniem specjalistów winne są napoje izotoniczne pite podczas treningów. Większość z nich jest wysokosłodzoną – cukry w nich zawarte przekształcają się w jamie ustnej w groźne kwasy, a w efekcie powstaje środowisko sprzyjające uszkodzeniom szkliwa. Jak temu zapobiec? Lek stom. **Wojciech Fafenko z Centrum Implantologii i Ortodontji Dentim Clinic** radzi myć zęby przed i po treningu, a w jego trakcie (po wypiciu napoju izotonicznego) płukać usta wodą.



dych przedmiotów). Jeśli ktoś zgrzyta zębami, konieczna jest konsultacja u ortodonta i zakładanie na noc specjalnych szyn. A miłośniczki owoców powinny pamiętać, by po ich zjedzeniu wypłukać zęby wodą i szczotkować je dopiero po upływie minimum pół godziny. Warto także słodzone napoje i wszelkie soki owocowe pić przez słomkę, dzięki czemu zęby nie zostaną bezpośrednio narażone na działanie szkodliwych substancji. Po każdym posiłku można też żuć gumę, najlepiej z ksylitolem. W przeciwieństwie do zwykłego cukru nie rozkłada się on w jamie ustnej, ale utrzymuje neutralne pH, hamując nadmierny rozwój bakterii mogących uszkadzać szkliwo.

Odżywiaj

Aby cieszyć się zdrowym i mocnym szkliwem należy codziennie jeść nabiał, który jest bogaty w składniki mine-

ralne dobre dla zębów – przede wszystkim wapń. Z warzyw dobra jest soja i jej przetwory, np. tofu. Dużo wapnia zawierają także marchew, rzepa czy seler. Trzeba za to unikać marynowanych warzyw, sałatek z sosami na bazie octu. Na co dzień do picia najlepsza jest woda mineralna.

Pielęgnuj i lecz

By zapobiec erozji należy szczotkować zęby pastą wzmacniającą szkliwo, najlepiej taką, która zawiera fluor w ilości 1300–1500 ppm. W aptekach dostępne są też specjalne żełe fluoryzujące, których używa się raz w tygodniu, na noc. Uwaga! Osoby cierpiące na zgagę lub refluks (czyli zarzucanie treści żołądkowej do jamy ustnej) mają zwiększoną podatność na uszkodzenia szkliwa. Powinny iść do internisty, który zaleci zmianę diety i leki hamujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku.

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES (1), FOTOLIA (1)